

KIEDY SZUKASZ POMOCY ZADZWOŃ

116111- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć.

Wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116111 jest całkowicie bezpłatna.

(42)192 88- Anonimowa pomoc psychologiczna w ŁODZI

W dni powszednie godziny 20.00-8.00

Całą dobę w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy

(42)630 11 02- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w ŁODZI

Całodobowa pomoc psychologiczna, dostęp do konsultacji w zakresie poradnictwa dotyczącego przemocy i pomocy prawno-socjalnej

801 199 990 – Telefon Zaufania Narkomania

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie.

801 889 880 – Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym - rodzina, przyjaciele, znajomi.

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien - np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny.

800 12 00 02- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą

- Telefony Zaufania umożliwiają anonimową rozmowę z odpowiednio przeszkoloną osobą.
- Świadczą doraźną pomoc osobom doświadczającym problemy natury między innymi psychicznej.

- Telefony Zaufania stanowią oparcie dla wszystkich, którzy dotknięci są osobistymi problemami i nie chcą lub nie mogą się nimi podzielić z rodziną czy znajomym
- Dyżurni w Telefonach Zaufania działają poprzez uważne wysłuchanie i rozmowę; na prośbę telefonującego, kierują go do odpowiednich służb i instytucji oraz o istniejących możliwościach wyjściach kryzysu.